

### **Скоро в школу. Рекомендации родителям при подготовке к школьному сезону.**

Скоро дети пойдут в школу – для кого-то начнется новый учебный год, а кто-то сядет за парту впервые. В местах, где собирается большой коллектив, риск распространения инфекций высок. К тому же осень, как известно, сезон респираторных заболеваний: гриппа, парагриппа, коронавируса. Инфекция легко проникает в организм через слизистую воздушно-капельным или контактно-бытовым путем. Есть и другие опасности, например энтеровирусы, которые поражают кишечник, а также педикулез.

Сейчас, в период интенсивной подготовки к учебе, самое время вспомнить о мерах профилактики. Специфическая профилактика подразумевает вакцинацию. Перед выходом в школу стоит проверить, все ли прививки есть у ребенка: от кори, туберкулеза, столбняка, вирусного гепатита В и других опасных заболеваний. Для этого нужно свериться с Национальным календарем профилактических прививок.

Существуют и неспецифические меры профилактики, которые включают прежде всего соблюдение основных санитарно-гигиенических правил:

1. Напомните ребенку о том, что необходимо регулярно мыть руки: после улицы, перед едой, после посещения туалета. Мыть руки следует тщательно, с мылом, не менее 20–30 секунд. Приучите ребенка следить за чистотой ногтей.
2. Пить следует только из своей чашки или бутылки для воды. Не нужно брать у других детей использованные столовые приборы и делиться также своими.
3. Нельзя пить воду из-под крана: лучше носить в рюкзаке бутылку с чистой питьевой водой.
4. При чихании, кашле нужно прикрывать нос салфеткой или платком.
5. По возможности ребенку следует избегать близкого контакта с людьми, у которых есть признаки заражения.
6. Не нужно меняться шарфами, шапками или какой-либо одеждой с другими детьми.
7. Если у ребенка появились признаки инфекции, отправлять его в школу нельзя.

Для поддержания хорошего самочувствия и укрепления иммунитета важны также и другие факторы. Огромное значение имеет правильное питание. В рационе школьника обязательно должны быть мясо и рыба, овощи, фрукты, зелень, крупы, молочные продукты, орехи, сухофрукты. Рекомендуется убрать из меню сладкую газировку, фастфуд, чипсы, соусы, полуфабрикаты.

Нельзя забывать и про закаливание, физическую активность. Закаливающие процедуры рекомендуется начинать летом – до периода сезонных эпидемий. Занятия спортом насыщают кровь кислородом, усиливают кровоснабжение органов. Это позволяет поддерживать работоспособность клеток иммунной системы.

Также важны регулярные прогулки на свежем воздухе и здоровый полноценный сон. Оптимальная продолжительность сна школьника – 9–10 часов. Во время летних каникул дети, как правило, ложатся поздно, поэтому подготовку к учебному году лучше начать заранее – постепенно приучать ребенка засыпать в 10 вечера. Так ему легче будет перестроиться на рабочий режим.

Все это в комплексе поможет укрепить организм ребенка и защитить его от болезней.



## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8 800 305 49 49

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе

**1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки.** Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место / парту / компьютерную технику.

**2. Обратите внимание на одежду ребенка.** В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям.

**3. Не забывайте про сменную обувь.** Это поможет поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

**4. Внимательно следите за самочувствием ребенка.** При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

**5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура,** которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37° С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

**6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании.** Необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

**7. Напомните детям о важности мытья рук** – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

**8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки.** Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намывать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

**9. Правильное питание – основа здоровья ребенка.** Помните, что горючее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

**10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз,** простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

**11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание.** Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

**12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока.** Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Будьте здоровы!



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)